

## Шановні вчителі, батьки та учні!

Беззаперечно, коронавірус кардинально змінив та змінює життя не лише нашої країни. Карантин може стати серйозною загрозою для деяких внутрішньо-сімейних стосунків або принаймні нервової системи дитини і дорослого.



## ЯК ПЕРЕЖИТИ КАРАНТИН І ЗАЛИШИТИСЬ СПОКІЙНИМИ?

### Як вберегти себе від паніки?

Кожна новина про коронавірус змушує ваше серце шалено битися? Ви не можете спокійно їсти, спати і постійно відчуваєте тривогу і страх? Зробіть глибокий вдих, потім повільно видихніть і постарайтеся зосередитися. Що ж потрібно робити, аби не піддаватися паніці?

**Паніка** – психічний стан людей — несвідомий, нестримний страх, викликаний небезпекою, що охоплює людину. Вірус – це загроза, і в умовах нестабільності, у тривозі за своє життя і здоров'я близьких, не рідко ми втрачаємо критичне мислення і впадаємо в панічні стани.

Ситуація викликана пандемією коронавіруса дійсно тривожна. Залишатися байдужим непросто. І тільки від нас залежить, як реагувати на це: мати холодну голову і зберігати спокій або впасти в паніку. Чи вирішить остання проблема? Не думаю. А ось психіка, ймовірно, постраждає. І можливість тверезо оцінювати ситуацію, оперативно приймати рішення в критичні моменти знизиться.

**Психологи зібрали методики, які допомагають знизити рівень страху і стресу. Пропоную обрати методи, які будуть найбільш ефективними для вас і допоможуть не піддаватися паніці:**

#### 1. Фільтруйте джерела інформації

Читайте новини тільки на перевірених ресурсах, яким можна довіряти. Менше коментуйте і поширюйте неофіційну інформацію про коронавірус. Чим більше Ви втягуєтесь в суб'єктивні розмови та дискусії, які нагнітають ситуацію, тим більш страшну картину малює мозок. І чим густіше стають «фарби», тим важче «променю» раціональності пробитися крізь них і достукатися до вас.

#### 2. Практикуйте діджиталдетокс

Краще витратьте час, який проводите в інтернеті на спілкування з рідними, вивчення іноземної мови, читання книг, навчіться готувати нову страву. Це допоможе вашій психіці відпочити і «очиститися» і дозволить більш спокійно і раціонально обробляти інформацію.

#### 3. Розробіть план дій

Розробіть і запишіть план дій на різні випадки: епідемії і обмеження пересування, хвороби колег або людей, з якими ви були в контакті, вашої хвороби або рідних і т. п. Опишіть докладно свої дії в кожному випадку. Це дасть вам відчуття контролю і розуміння, що ви зможете впоратися з будь-якою ситуацією.

#### 4. Записуйте те, що хвилює

Це допоможе перенести тривогу в іншу площину (на папір) і трохи заспокоїтися. Крім того, хвилювання шкодить сну. А, як відомо, недосипання послаблює імунітет і робить вас більш уразливими до хвороб.

#### **5. Будьте тут і зараз**

Хвилювання і тривожність – це проекція себе в майбутньому. Якщо є реальні причини, які загрожують здоров'ю, вашому або близьких, подумайте, як можна мінімізувати або усунути їх, дотримуйтесь рекомендацій ВОЗ. Але якщо цей страх викликається просто прочитанням новин, спробуйте відпустити його і зосередитися на тому, що дійсно відбувається тут і зараз (ви в порядку, ви здорові, ваші близькі здорові).

#### **6. Перемикайте діяльність**

Перейдіть на виконання монотонних домашніх справ, як тільки почали відчувати, що страх і паніка нарастають. Прання, прибирання, приготування їжі дають певний релакс і можливість відволіктися від факторів стресу та прибирати хаос з вашої голови.

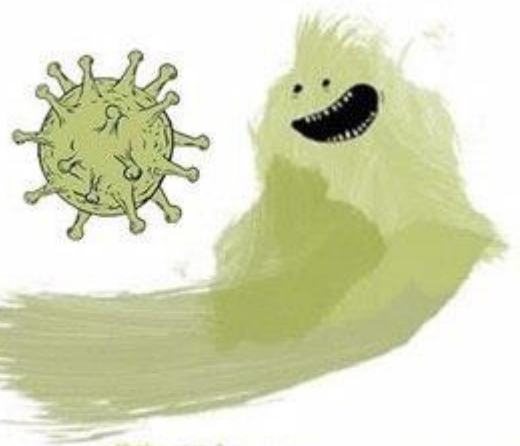
#### **7. Говоріть про почуття**

Говоріть з рідними і близькими про свої почуття. Відчувати страх і тривогу не соромно. Більш того, хвилюватися про здоров'я і життя, своїх і рідних – природно. Розмова з близькими допоможе заспокоїтися і подивитися на ситуацію під іншим кутом.

#### **8. Сконцентруйтеся на позитиві**

Наш мозок гостріше реагує на негативні події. Крім того, він схильний робити з невідомого погане. Тому нам здається, що навколо більше негативу, ніж позитиву. А інфопростір підсилює це відчуття. Спробуйте знайти позитивні та корисні сторони перебування на карантині. Так, наприклад, з міркувань безпеки багато культурно-масових заходів скасовуються. Однак разом з тим, з'явилася можливість відвідувати багато музеїв онлайн. З'явилася також можливість дивитися он-лайн багато скасованих вистав та концертів.

# Як говорити з дітьми про епідемію



“Боятися – це нормально.”

“Страх стає меншим,  
коли ним ділишся.  
Говори зі мною.”

“Страх зменшується,  
коли знаєш, що робити,  
щоб захистити себе.”.  
Поясніть, що вже робите.

“Всі епідемії закінчуються  
і все стає, як раніше.”

Обмежте перегляд  
новин вдома.

Не обговорюйте  
поряд з дітьми  
найгірші сценарії.



Пограйте  
в “Фортецю”,  
переможіть віруси.



Нехай дитина  
поговорить з бабусяю/  
дідусем онлайн.

Створіть щоденні,  
сімейні, позитивні  
ритуали.

Текст: психолог  
**Антоніна Оксанич**.  
Ілюстрація: nbillustration  
Інфографіка: Наталя Біда

У психології існує п'ять стадій прийняття стресової події.

## На якій ви стадії прийняття вірусу?

Справитися з панікою непросто, але можливо. Головне – щире бажання і робота над собою. Бажаю всім нам міцного здоров'я і спокою.

До вашої уваги корисні посилання:

- Ермітаж: <https://bit.ly/33nCrQg>
- Віденська опера проводить трансляції на період карантину: <https://bit.ly/39OINIQ>

- Проект Гугла Arts and Culture: <https://artsandculture.google.com/>
- Амстердамський музей Ван Гога з функцією google street view: <https://bit.ly/2TRdiSQ>
- Музей історії мистецтв у Відні: <https://bit.ly/3d08Zfm>
- Лувр: <https://bit.ly/2WciGBi> <https://www.louvre.fr/en/media-en-ligne>
- Національний музей в Кракові: <https://bit.ly/3d29dT0>
- Музей образотворчих мистецтв в Будапешті: <https://bit.ly/3d08L80>
- Віртуальні екскурсії музеями України: <http://incognita.day.kyiv.ua/exposition/>
- Віртуальний тур українськими музеями просто неба: <https://museums.authenticukraine.com.ua/ua/>